



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Пейте больше жидкости при физических нагрузках, в условиях жаркого климата.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



При отклонениях в состоянии здоровья (например, при заболеваниях почек) норма потребления воды может меняться — проконсультируйтесь с врачом.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Суточная потребность взрослого человека в воде
равна 30 г на 1 кг массы тела.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Соблюдайте питьевой режим



Старайтесь выпивать 100-200 мл жидкости
каждый час.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



•Ограничьте потребление продуктов, содержащих
МНОГО сахара.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



• Потребляйте достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки) и рыбу не менее 2 раз в неделю.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



•Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



• Увеличьте потребление фруктов и овощей — не менее 400–500 г в день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Правильно питайтесь



- Ограничьте потребление соли — не более 1 чайной ложки (5 грамм) без верха в день.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию



В 18–39 лет профосмотр можно пройти ежегодно, а диспансеризацию 1 раз в 3 года. В 40 лет и старше диспансеризация проводится ежегодно.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как предотвратить возникновение ХНИЗ?



- Придерживайтесь принципов здорового питания.
- Повысьте свою физическую активность.
- Откажитесь от вредных привычек.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Факторы риска развития ХНИЗ



- курение
- ожирение
- нездоровое питание
- низкая физическая активность
- высокое потребление алкоголя
- повышенный уровень холестерина в крови
- повышенный уровень артериального давления



К ХНИЗ относятся:

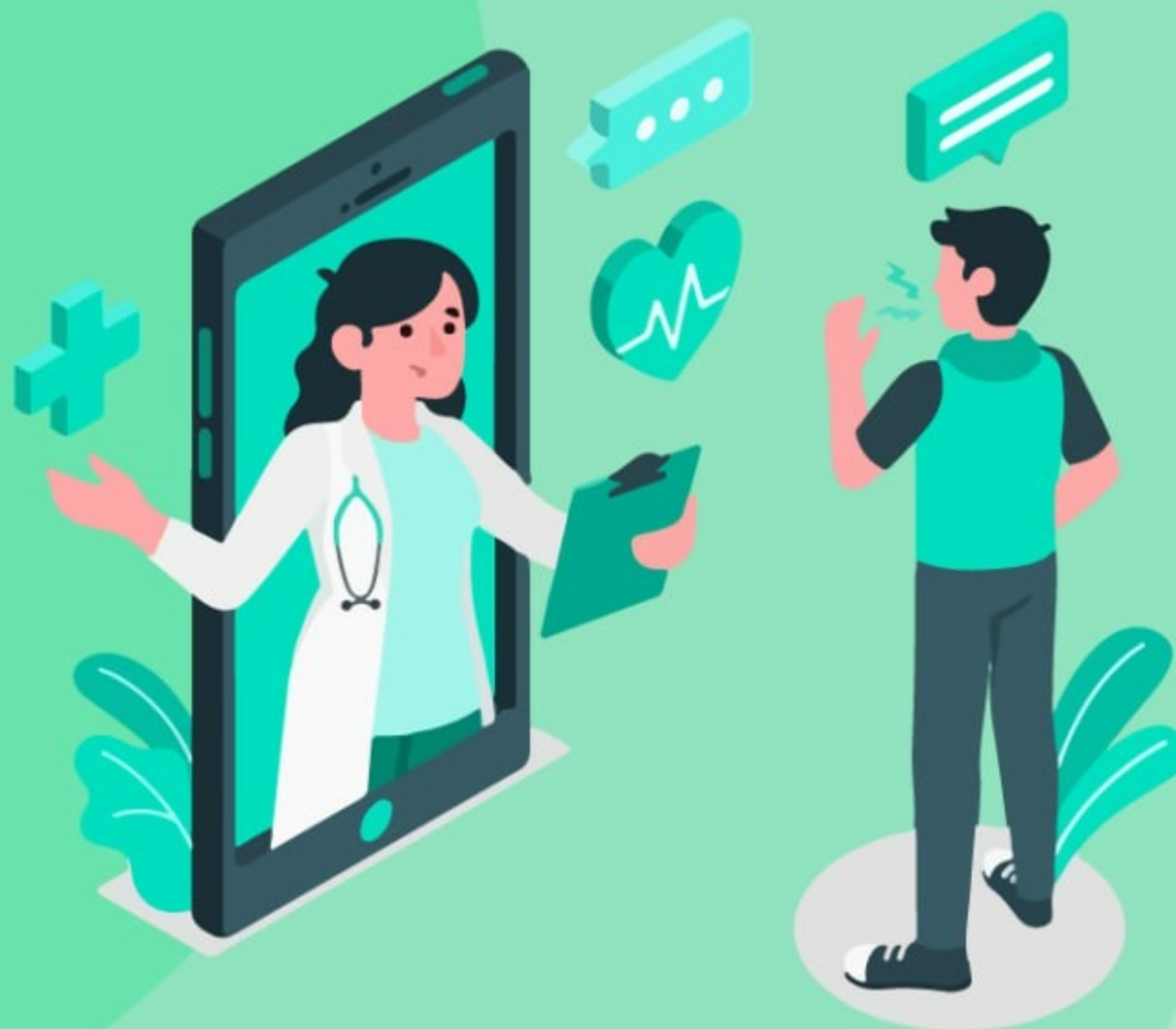


- болезни системы кровообращения
- злокачественные новообразования
- болезни органов дыхания
- сахарный диабет



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

20 – 26 января Неделя профилактики неинфекционных заболеваний



Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.



Найдите показатели, характеризующие Ваше здоровье



**Индекс
массы тела**

18,5–24,9 кг/м²



**Окружность
талии**



<94 см



<80 см





Найдите показатели, характеризующие Ваше здоровье

Артериальное
давление



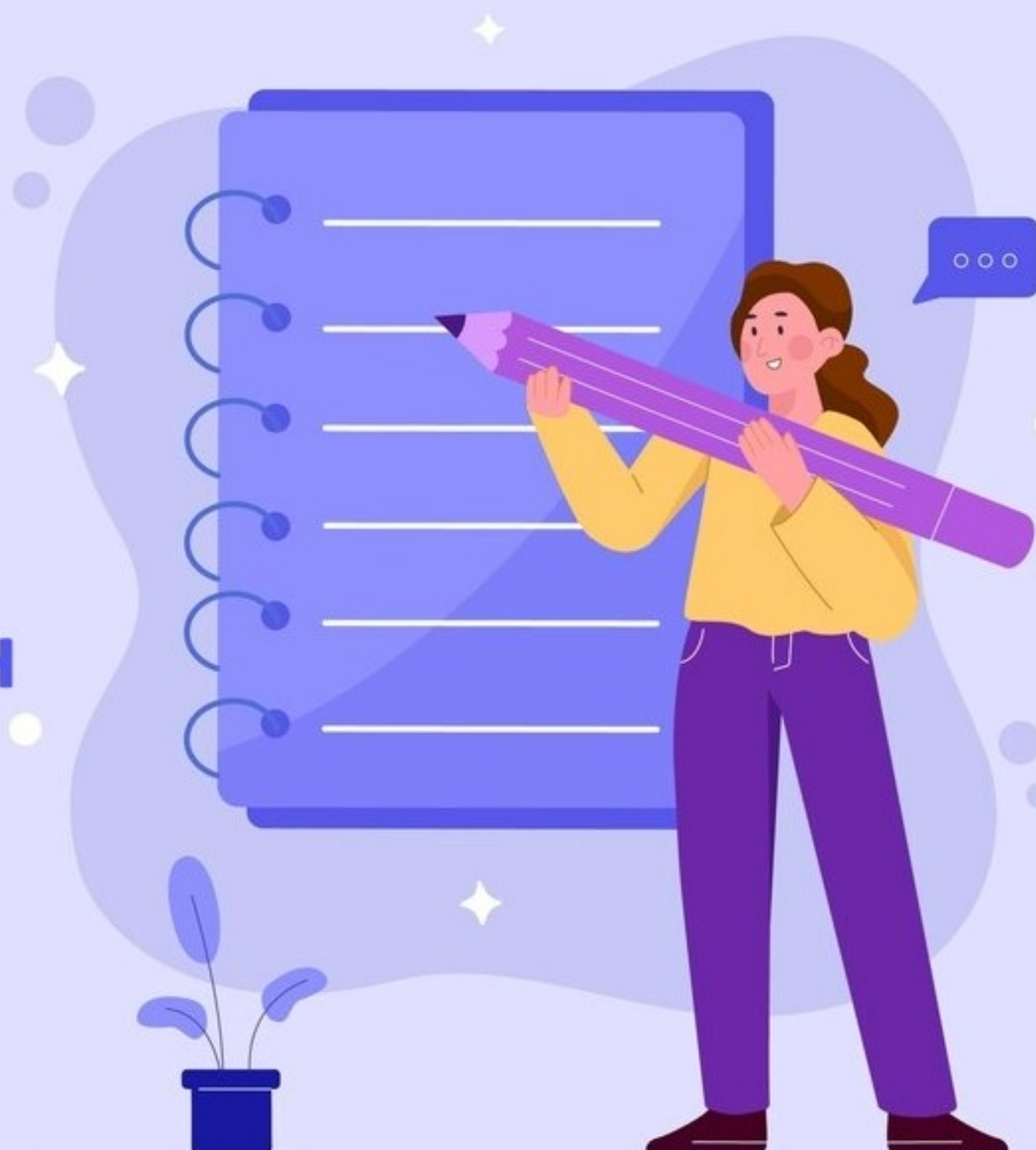
<140/90 мм.рт.ст.

Общий холестерин

<5 ммоль/л

Глюкоза

<6 ммоль/л





Откажитесь от вредных привычек!

Не курите.

Откажитесь от алкоголя.

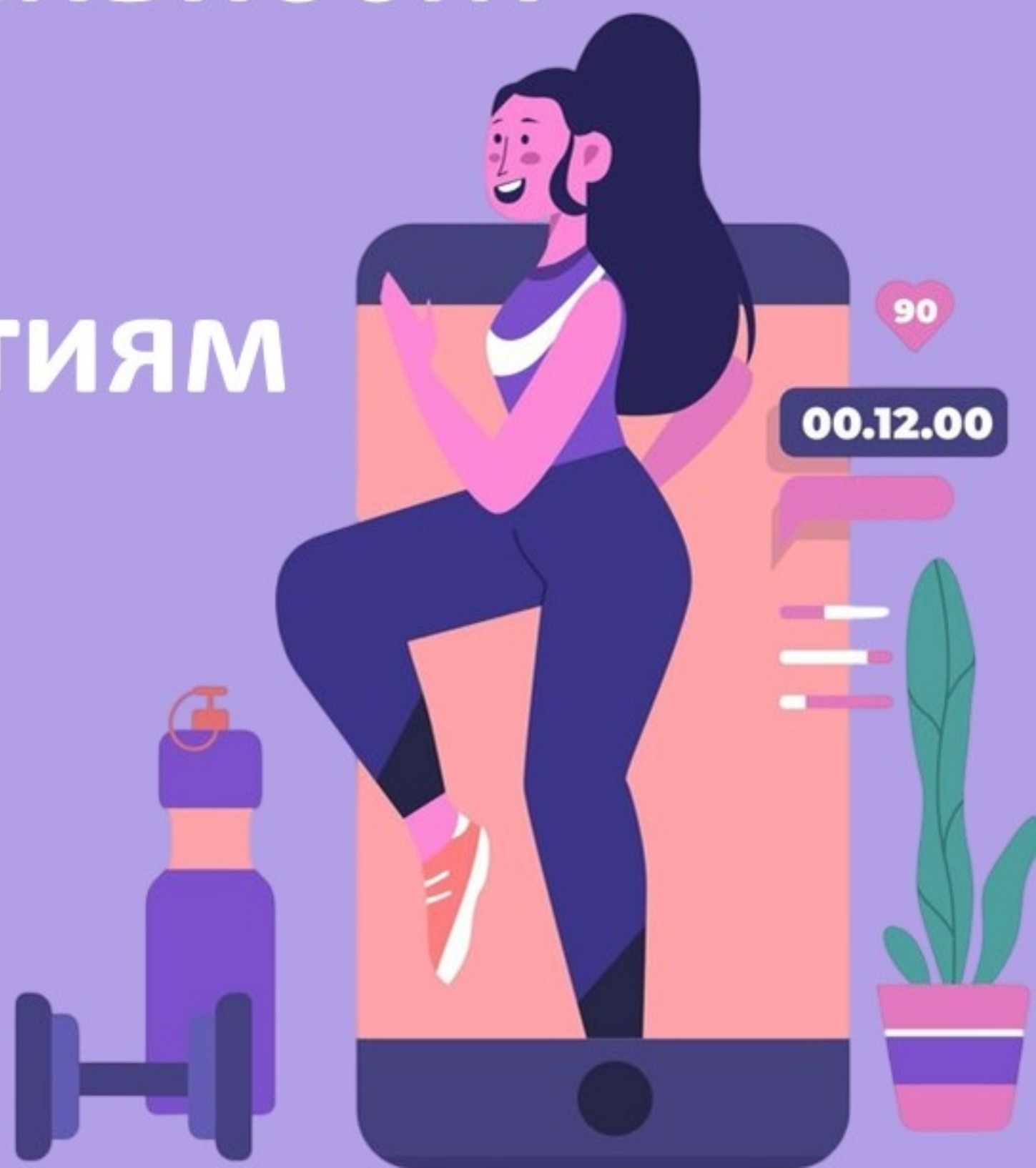
Не употребляйте наркотики.





Уделяйте в неделю не менее:

- **150 минут** занятиям средней интенсивности
- или
- **75 минут** занятиям высокой интенсивности.





Будьте физически активным!





Ограничьте время, проводимое в социальных сетях.





Поддерживайте теплые отношения с окружающими.





Мыслите позитивно, занимайтесь любимым делом.





Ограждайте себя от негативной информации.





Соблюдайте режим труда и отдыха.





Уделяйте внимание своему психическому здоровью





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

21 и более баллов – очень высокая степень риска развития СД 2 типа.

Вероятно, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту (Вашему врачу, врачу-диетологу или эндокринологу) для назначения обследования, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, факторам риска и, возможно, лечению.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

12-14 баллов – умеренная степень риска развития СД 2 типа.

Вам необходима консультация специалиста (Вашего врача или врача-диетолога) для более тщательной оценки факторов риска развития сахарного диабета, получения рекомендаций по изменению образа жизни и питанию.

15-20 баллов – высокая степень риска развития СД 2 типа.

Вам следует обратиться за консультацией к специалисту для назначения обследования, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, факторам риска и, возможно, лечению.



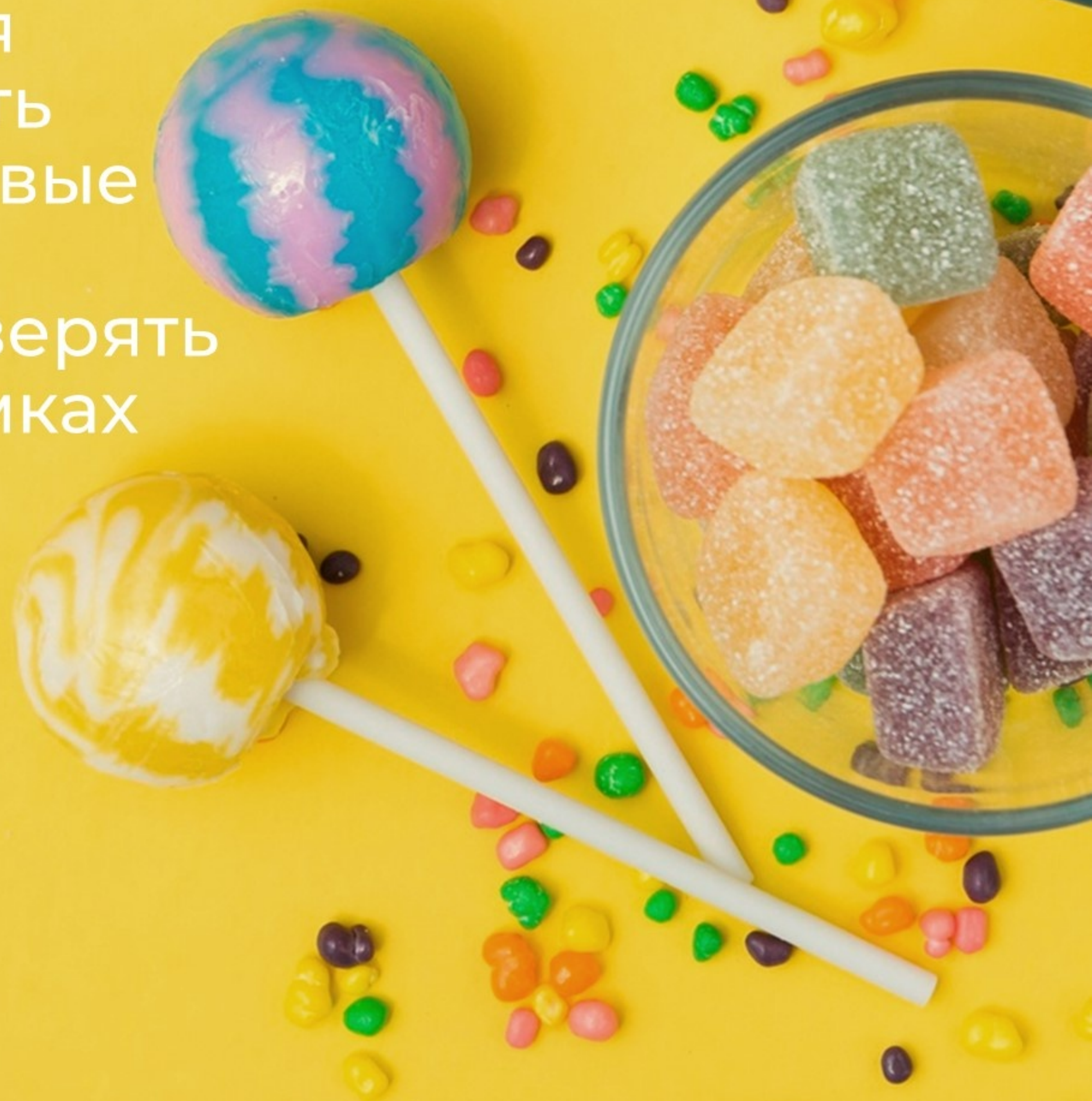


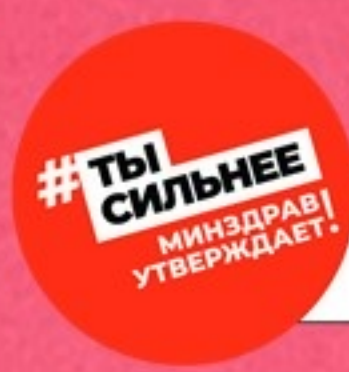
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

8-11 баллов – незначительно повышен риск развития СД 2 типа. Однако, чтобы обезопасить себя, Вам следует вести активный образ жизни, ежедневно заниматься физическими упражнениями, ограничить потребление жирной и жареной пищи. Ваш ежедневный рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты. Также важно регулярно проверять уровень сахара в крови в рамках диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Менее 7 баллов – низкий риск развития СД 2 типа. Специальная профилактика в Вашем случае не нужна. Вам следует продолжать следить за своим питанием и вести активный образ жизни.

Чтобы контролировать состояние своего организма, рекомендуется регулярно проверять уровень сахара в крови. Это можно сделать в рамках ежегодной диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

➤ **ВОПРОС 7**

Был ли у Вас когда-либо зарегистрирован уровень сахара крови выше нормы (во время диспансеризации, профилактическом осмотре, во время болезни или беременности)?

- Нет – 0 баллов
- Да – 5 баллов

➤ **ВОПРОС 8**

Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- Нет – 0 баллов
- Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры – 2 балла
- Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок – 5 баллов





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

➤ ВОПРОС 5

Выполняете ли Вы физические упражнения хотя бы 30 минут каждый день или не менее 3 часов в течение недели?

- Да – 0 баллов
- Нет – 2 балла

➤ ВОПРОС 6

Приходилось ли Вам принимать антигипертензивные препараты (от повышенного давления) на регулярной основе?

- Да – 0 баллов
- Нет – 2 балла





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

➤ **ВОПРОС 3**

Ваша окружность талии:

Мужчины

- < 94 см – 0 баллов
- 94 – 102 см – 3 балла
- >102 см – 4 балла

Женщины

- < 80 см – 0 баллов
- 80 – 88 см – 3 балла
- >88 см – 4 балла

➤ **ВОПРОС 4**

Как часто Вы едите овощи,
фрукты или ягоды?

- Каждый день – 0 баллов
- Не каждый день – 1 балл





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

➤ ВОПРОС 1

Ваш возраст:

- До 45 лет – 0 баллов
- 45-54 года – 2 балла
- 55-64 года – 3 балла
- Старше 65 лет – 4 балла

➤ ВОПРОС 2

Ваш индекс массы тела:

$ИМТ = (\text{вес в кг}) : (\text{рост в метрах})^2$

- Менее 25 кг/м² – 0 баллов
- 25-30 кг/м² – 1 балл
- Более 30 кг/м² – 3 балла






8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Одно из самых распространённых хронических неинфекционных заболеваний — **сахарный диабет**.

Это нарушение обмена веществ, при котором в организме не вырабатывается достаточное количество инсулина или нарушается его взаимодействие с клетками. В результате уровень глюкозы в крови повышается, что может привести к серьёзным осложнениям.



Для проведения самостоятельной оценки вероятности развития сахарного диабета в течение 10 лет можно применить **опросник «FINDRISC»**, включающий в себя 8 вопросов.

В конце теста подсчитывается сумма баллов и проходит интерпретация.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОПРОСНИК FINDRISC

УЗНАЙТЕ СВОЙ РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

